

# 5 がつよていこんだてひょう (小学校)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
  - ☆ \* マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
  - ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
  - ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆魚には骨がついている場合があります。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<b>ごはん</b> <b>鶏そぼろ</b> <b>切り干し大根の</b> <b>カレー炒め</b> <b>春雨スープ</b>	 <b>憲法記念日</b>	 <b>みどりの日</b>	 <b>こどもの日</b>	<b>ごはん</b> <b>さんまの生姜煮</b> <b>れんこんのみそ炒め</b> <b>うーめん汁</b>
<b>赤</b> ぎゅうにゅう とりく だいず ペーコン				<b>赤</b> ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ あぶらあげ うずらたまご
<b>緑</b> たまねぎ だいこん にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ				<b>緑</b> れんこん ごぼう にんじん きぬさや ねぎ
<b>黄</b> ごはん あぶら さとう はるさめ				<b>黄</b> ごはん あぶら さとう ごま うーめん
エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.9 g 塩分 2.3 g				エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.5 g 塩分 2.6 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<b>わかめごはん</b> <b>五目厚焼きたまご</b> <b>炒り鶏</b> <b>いものこ汁</b>	<b>ごはん</b> <b>さばの照り焼き</b> <b>小松菜のおひたし</b> <b>肉じゃが</b>	<b>ミルクパン</b> <b>肉だんご</b> <b>トマトソース(2個)</b> <b>コーンと枝豆のソテー</b> <b>ビーンズポタージュ</b>	<b>ごはん</b> <b>あじフライ *</b> <b>昆布の炒り煮</b> <b>きのこの味噌汁</b>	<b>ごはん</b> <b>ポークしゅうまい(2個)</b> <b>バンバンジーサラダ</b> <b>豆腐の中華煮</b>
<b>赤</b> ぎゅうにゅう わかめ たまご とりく ぶたにく とうふ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく なまあげ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう とりく ぶたにく しろはなま め チーズ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう あじ こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう とりく わかめ ぶたにく とうふ
<b>緑</b> ごぼう にんじん しいたけ たけのこ ごぼう しめじ だいこん ねぎ	<b>緑</b> こまつな もやし にんじん たまねぎ	<b>緑</b> とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん	<b>緑</b> にんじん だいずもやし こまつな えのきたけ しめじ だいこん ねぎ	<b>緑</b> もやし きゅうり しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや
<b>黄</b> ごはん あぶら さとう さとも	<b>黄</b> ごはん じゃがいも さとう あぶら	<b>黄</b> パン あぶら じゃがいも	<b>黄</b> ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ	<b>黄</b> ごはん ドレッシング さとう あぶら でんぶん
エネルギー 646 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 22.3 g 塩分 2.6 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.2 g 塩分 1.8 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.3 g 塩分 3.0 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 21.5 g 塩分 2.5 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.8 g 塩分 2.4 g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<b>ごはん</b> <b>鮭メンチカツ</b> <b>ほうれん草のごま和え</b> <b>豚汁</b>	<b>ごはん</b> <b>ピビンバ</b> <b>(肉そぼろ・</b> <b>豆もやしのナムル)</b> <b>わかめスープ</b>	<b>背割りコッペパン</b> <b>フランクフルト</b> <b>フレンチサラダ</b> <b>ポトフ</b>	<b>ごはん</b> <b>鶏肉の竜田揚げ</b> <b>たけのこの土佐煮</b> <b>油麩のみそ汁</b>	<b>麦ごはん</b> <b>プレーンオムレツ</b> <b>チキンカレー</b> <b>フルーツポンチ</b>
<b>赤</b> ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう フランクフルト ペーコン	<b>赤</b> ぎゅうにゅう とりく ちくわ かつおぶし とうふ みそ	<b>赤</b> ぎゅうにゅう たまご とりく チーズ
<b>緑</b> ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	<b>緑</b> にんにく しょうが しいたけ だいずもやし チンゲンサイ にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	<b>緑</b> きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ かぶ セロリー しめじ	<b>緑</b> たけのこ きぬさや はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	<b>緑</b> たまねぎ にんじん にんにく みかん パイン もも
<b>黄</b> ごはん あぶら ごま さとう さとも こむぎこ パンこ	<b>黄</b> ごはん あぶら さとう ごま	<b>黄</b> パン さとう ドレッシング あぶら	<b>黄</b> ごはん あぶら さとう あぶら ふ	<b>黄</b> ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー
エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.7 g 塩分 2.2 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 31.5 g 塩分 2.7 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.3 g 塩分 2.4 g	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.8 g 塩分 2.1 g

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん みそだれハンバーグ チンゲン菜のおひたし けんちん汁	ごはん 白身魚のフライ ごぼうと豚肉の炒め物 若竹汁	米粉パン ハムチーズフライ イタリアンサラダ スパゲティーミートソース	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の卵とじ キャベツのみそ汁	ごはん ししゃもフライ(1本) ツナの和風サラダ もやし汁 アセロラゼリー
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ かつおぶし とうふ	赤 ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく わかめ とうふ なた	赤 ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ししゃも まぐる ぶたにく みそ
緑 チンゲンサイ もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	緑 ごぼう にんじん しょうが こまつな たけのこ ねぎ	緑 キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	緑 たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ	緑 ほろれんそう キャベツ にんじん にんにく もやし とうもろこし たまねぎ
黄 ごはん さとう でんぶん じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう ごま	黄 パン こめこ あぶら スパゲッティ さとう こむぎこ パンこ	黄 ごはん さとう あぶら じゃがいも	黄 ごはん あぶら じゃがいも ごま ゼリー こむぎこ パンこ
エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.3 g 塩分 2.2 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.7 g 塩分 2.4 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.3 g 塩分 2.9 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.5 g 塩分 2.6 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.9 g 塩分 2.5 g

30日(月)	31日(火)
ごはん かつおのオーロラ和え いんげんのツナ和え 白菜と肉団子のスープ	ごはん メンチカツ グリーンサラダ ミネストローネ
赤 ぎゅうにゅう かつお みそ まぐる とりにく ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう ベーコン だいず
緑 いんげん にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ	緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん トマト セロリー
黄 ごはん あぶら さとう	黄 ごはん あぶら ドレッシング じゃがいも マカロニ さとう
エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.0 g 塩分 1.7 g

# 5月 給食だより



しんねんと はじめ はや げつ ふ かぜ さわ わかば  
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



こころ からだ げんき す  
**心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!**

早寝・早起き  
を心がける

朝・昼・夕の  
3食をしっかり  
食べる

日中は  
元気に  
体を動かす

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

### 旬にまつわる言葉

- 走り**…旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)**…最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残**…旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみにながら大切にいただきます。



<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p>	<p>もも とうもろこし すいか 枝豆</p>
<p>アサリ セロリ いちご</p> <p>春</p>	<p>トマト なす きゅうり</p> <p>夏</p>
<p>れんこん りんご 大根 ほうれん草 柚子 フリ はくさい</p> <p>冬</p>	<p>きのこ ごぼう さつまいも 栗</p> <p>秋</p>



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

